

# MENÚ POR EJEMPLO

## Desayuno

1 taza de leche  
¾ taza de cereal seco  
1 banano (plátano) pequeño

## Refrigerio

¾ taza de jugo de naranja  
3 graham crackers (Galletas dulces)

## Almuerzo

1 emparedado de mantequilla de maní  
y la mermelada  
3 a 4 palitos de zanahorias  
½ taza de rodajas de manzanas  
1 taza de leche

## Refrigerio

¾ onza de queso  
5 galletas

## Cena

2 onzas de jamón  
½ taza de vainitas  
½ taza de papas  
1 pan  
1 taza de leche

# CONSEJOS PARA ALIMENTAR A SU HIJO

- Ofrezca una variedad de alimentos en un horario regular de comidas y refrigerios. A los niños les gusta tener un horario rutinario para comer.
- A los niños les gusta comer con la familia y quieren comer lo que usted come. Establezca un buen ejemplo para su hijo.
- Deje que el apetito de su hijo sea su guía, ya que el apetito de su hijo puede variar día a día. No force a su hijo a comer.
- Los niños necesitan refrigerios saludables entre las comidas.
- Los gustos cambian. Los alimentos que se rechazaron alguna vez, pueden ser aceptados después. Continúe ofreciendo diferentes alimentos a su hijo.
- Su hijo puede que quiera comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, esto es un comportamiento normal para su edad.
- Ayudar con las comidas y refrigerios puede ser divertido para los niños, y su hijo es más probable que coma alimentos que él / ella haya ayudado a preparar.
- Se deben fomentar juegos y ejercicios activos todos los días. Esto ayuda a que su hijo crezca de una manera saludable.

# Alimentos Para Su Hijo

## 4 a 6 Años



## CONSEJOS PARA



# ¿CUÁL ES EL TAMAÑO LA PORCIÓN DE UN NIÑOS?

# PIRÁMIDE DE GUÍA DE ALIMENTOS

## Granos



- 1 pedazo de pan o tortilla
- ½ taza de arroz o fideos
- ½ taza de cereal cocido
- ¾ taza de cereal seco
- 3 a 4 galletas de sal pequeñas

## Vegetales



- ½ taza de vegetales crudos
- ½ de vegetales cocidos

## Frutas



- ¾ taza de jugo de frutas
- 1 fruta pequeña ó ½ taza

## Leche



- 1 taza de leche o yogur
- 1 ½ onzas de queso
- 1 ½ taza de helados
- 1 taza de yogur congelado

## Carne



- 2 onzas de carne de res, ave, o pescado
- 2 huevos
- 1 taza de frijoles o arvejas cocidas
- 4 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete)

Si su hijo tiene sed entre las comidas y refrigerios, ofrécate agua en vez de jugo, leche, Kool-Aid, bebidas deportivas, o bebidas gaseosas.

## Para Niños Pequeños

Una Guía Diaria para Niños de 4 a 6 años de Edad.



## RECUERDE:

Su hijo puede que necesite más porciones que las recomendaciones generales.

Consulte con la persona encargada de nutrición qué número de porciones es el correcto para su hijo.